

Hähnchen mit Champignon-Gemüse

Zutaten für 1 Person (ca. 240 Kcal)

100g mageres Hähnchenfleisch
100g Champignons, (Dose ganze Köpfe)
1 Rote Paprika, gewürfelt
½ Zucchini, gewürfelt
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, fein gewürfelt
1 Prise getrockneten Bärlauch
½ TL Pikante (Gewürzmischung von Fuchs)
Himalaja-Salz und Pfeffer (optional)



Zubereitung

Eine Edelstahl-Pfanne wird bei mittlerer bis starker Hitze solange erhitzt, bis ein Wassertropfen nicht mehr verdampft sondern in der Pfanne „tanzt“.

Dann die Temperatur etwas runter drehen und das in Streifen geschnittene Hähnchenfleisch in die Pfanne geben. Es klebt sofort fest und verschließt die Poren. Nach kurzer Zeit wenn es sich wieder lösen lässt, wenden und weiter braten, bis es auf allen Seiten leicht gebräunt ist.

In der Zwischenzeit, die anderen kleingewürfelten Zutaten in eine Schüssel geben, mit der Würzmischung Pikante würzen und gut vermischen. Dann noch die Prise Bärlauch und die Champignons mit einem Schluck von dem Champignon-Wasser dazugeben und nochmals gut vermischen.

Dann alles über das Hähnchenfleisch gießen und kurz verrühren. Bei niedriger Hitze noch 15 Minuten lang mit Deckel köcheln lassen. Kurz vor Ende den Deckel entfernen, damit die Flüssigkeit noch verdampfen kann.

Servieren und genießen... ist auch ohne weitere Beilage sehr lecker.